

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		64-11-2024
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		36 беттің 1-беті

Силлабус
«Дене шынықтыру» пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы
Дене тәрбиесі орталығы

6B10115 «Медицина» білім беру бағдарламасы
 6B10111 «Қоғамдық денсаулық » білім беру бағдарламасы
 6B10116 «Педиатрия» оқу бағдарламасы
 6B07202 «Фармацевтика және медицинадағы цифрлық инжиниринг» білім беру бағдарламасы
 6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы» оқу бағдарламасы
 6B10118 «Медициналық-профилактикалық іс» білім беру бағдарламасы
 6B10106 «Фармация» оқу бағдарламасы
 6B10117 «Стоматология» оқу бағдарламасы

1	Пән туралы жалпы мағлұмат		
1.1	Пән коды: DSh 1(2)106	1.6	Оқу жылы: 2025-2026
1.2	Пән атауы: Дене шынықтыру (арнайы бөлім)	1.7	Курсы: 2
1.3	Реквизитке,дейінгі:, Дене шынықтыру	1.8	Семестрі: 3,4
1.4	Реквизиттен кейінгі: -	1.9	Кредит саны (ECTS):4
1.5	Циклі: ЖББ	1.10	Компоненті: МК
2	Пәннің мазмұны		
Өмір бойы өзін-өзі дамыту және мансаптық өсу үшін жеке білім беру траекториясын құру дағдылары арқылы бәсекеге қабілетті және физикалық өзін –өзі жетілдіруге қабілетті, салауатты өмір салтына бағдарланған, толыққанды әлеуметтік және кәсіби белсенділікті қамтамасыз ететін жеке тұлғаны дене шынықтыру әдістері мен құралдары арқылы қалыптастыру.			
3	Жиынтық бағалау нысаны		
3.1	Тестілеу	3.5	Курстық
3.2	Жазбаша	3.6	Эссе
3.3	Ауызша	3.7	Жоба
3.4	Тәжірибелік дағдыларды бағалау	3.8	Дифференциалдық сынақ √
4	Пәннің мақсаты		
Бағдарламаның мақсаты – білім алушылардың әлеуметтік-тұлғалық құзыреттілігін және денсаулықты сақтауды, дене шынықтыру жаттығуларын нығайтуды және жүйелі түрде ауыстыруды қамтамасыз ететін дене шынықтыру құралдары мен әдістерін мақсатты түрде пайдалана білу қабілетін дамыту.			
5	Пәнді оқытудың соңғы нәтижелері		

ОН 1	Денсаулықты сақтау және нығайту, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, дене шынықтыру сабақтарында қауіпсіздік ережелерін сақтау үшін практикалық дағдыларды қолданады.	
ОН 2	Физиологиялық жағдайының деңгейін, физикалық және функционалдық дайындығын бақылайды және бағалайды.	
ОН 3	Денсаулық сақтау технологияларын пайдалана отырып, өз бетінше дайындық процесінде дене жаттығуларын меңгерудің әдістемелік тәсілдерін қолданады.	
5.1	6B10115 «Медицина»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты ББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 14. Халықтың денсаулығын нығайту, денсаулықты сақтау және аурулардың алдын алу бойынша санитарлық ағарту іс-шараларын жүргізеді.
	ОН 2, ОН 3	ОН 1. Биомедициналық, клиникалық, эпидемиологиялық және әлеуметтік-мінезқұлық ғылымдар саласындағы негізгі білімдерді тәжірибеде қолдана алады
	6B10111 «Қоғамдық денсаулық»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Қазіргі заманғы ақпараттық технологияларды пайдалана отырып, тиімді сектораралық өзара іс-қимыл жасау үшін қазіргі заманғы тарихтың, философияның және әлеуметтік-саяси білімнің маңызды аспектілеріне негізделген қоғамдық денсаулықтың негізгі тұжырымдамалары мен әдістерін қолданады.
	ОН 2	ОН 3. Үздіксіз жеке және кәсіби өсуді қолдайды, кәсіби қызмет барысында оқиды және денсаулыққа қолданылатын білім мен практикалық дағдыларды құруға және таратуға ықпал етеді.
	ОН 3	ОН 8. Халықтың денсаулығын қорғау және аурулардың профилактикасы бойынша санитариялық-эпидемияға қарсы және санитариялық-профилактикалық іс-шараларды әзірлеу, ұйымдастыру, жүргізу және тиімділігін бағалау дағдыларын меңгерген
	6B10116 «Педиатрия»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Балаларда жиі кездесетін ауруларды диагностикалау, емдеу, динамикалық бақылау үшін жалпы қабылданған, дамып келе жатқан және үнемі жаңартылып отыратын білімді қоса алғанда, биомедициналық, клиникалық, эпидемиологиялық және әлеуметтік-мінез-құлық ғылымдары саласындағы білімді практикада қолданады

ОН 2	ОН 7. Биоқатерлерді бағалау, балаларға қауіпсіз көмек көрсету, медициналық персоналды қорғау және халықтың денсаулығын сақтау үшін педиатриялық қызметте профилактикалық және сауықтыру іс-шараларын жүргізеді.
ОН 3	ОН 9. Үздіксіз жеке және кәсіби өсуді қолдайды, өмір бойы өзін-өзі бағалау және оқыту негізінде үздіксіз жетілдіріледі
6B07202 «Фармацевтика және медицинадағы цифрлық инжиниринг»	
Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
ОН 1	ОН 9. Өзінің кәсіби білімділігін үздіксіз дербес дамытудың және өндірістік міндеттерді шешу үшін әртүрлі деңгейлерде әртүрлі мамандармен қарым-қарынаста тиімді коммуникацияның дағдыларына ие.
ОН 2	ОН 10. Шикізаттың, жартылай өнімнің, дайын өнімнің сапа көрсеткіштері бойынша, технологиялық құрал-жабдықтарға, автоматтандыру құралдар мен бақылау-өлшегіш аспаптарға қызмет көрсету бойынша ішкі нормативті және техникалық құжаттаманы жасайды және оның уақыттылы жаңартуын қамтамасыз етеді.
ОН 3	ОН 11. Басқада әлеуметтік салаларымен және заңнама талаптарымен өзара байланыс пен өзара тәуелділік бойынша фармацевтикалық индустрияның өзекті мәселелерді білу мен түсінуді және фармацевтикалық индустрияның заманауи тенденцияларын және даму перспективаларын түсінуін көрсетеді.
6B07201 «Фармацевтикалық өндіріс технологиясы»	
Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
ОН 1	ОН 9. Өзінің кәсіби білімділігін үздіксіз дербес дамытудың және өндірістік міндеттерді шешу үшін әртүрлі деңгейлерде әртүрлі мамандармен қарым-қарынаста тиімді коммуникацияның дағдыларына ие.
ОН 2	ОН 10. Шикізаттың, жартылай өнімнің, дайын өнімнің сапа көрсеткіштері бойынша, технологиялық құрал-жабдықтарға, автоматтандыру құралдар мен бақылау-өлшегіш аспаптарға қызмет көрсету бойынша ішкі нормативті және техникалық құжаттаманы жасайды және оның уақыттылы жаңартуын қамтамасыз етеді.
ОН 3	ОН 11. Басқада әлеуметтік салаларымен және заңнама талаптарымен өзара байланыс пен өзара тәуелділік бойынша фармацевтикалық индустрияның өзекті мәселелерді білу мен түсінуді және фармацевтикалық индустрияның заманауи тенденцияларын және даму перспективаларын түсінуін көрсетеді.
6B1010118 «Медициналық-профилактикалық іс»	

	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Әлеуметтік - мінез – құлық, биомедициналық, гигиеналық, эпидемиологиялық және клиникалық ғылымдар саласындағы сенімді, заманауи, ғылыми негізделген ақпарат пен білімді сыни тұрғыдан талдайды және тәжірибеде қолданады.
	ОН 2	ОН 4. Еңбек ұжымының жұмысын ұйымдастыру, адам ресурстарын басқару, мақсаттарды қою, міндеттерді тұжырымдау, қызметтің басымдықтарын айқындаудағыдыларын меңгерген, үздіксіз жеке және кәсіби өсуді қолдайды.
	ОН 3	ОН 13. Халық арасында, БАҚ арқылы аурулардың алдын алу және салауатты өмір салтын қалыптастыру, өзін- өзі дамыту дағдыларын жетілдіру және әлеуметтік – этикалық нормаларды сақтау бойынша санитарлық – ағарту жұмыстарын жүргізеді.
	6В10106 «Фармация» оқу бағдарламасы	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Қазақстан халқына фармацевтикалық көмекті ұйымдастыруда тәжірибе жүзінде білімі мен дағдыларын қолданады.
	ОН 2, ОН 3	ОН 11. Өмір бойы білім алуға бейімді, кәсіби құзыреттілікті дамыту үшін ғылымдағы, фармациядағы және денсаулық сақтаудағы тұрақты өзгерістер негізінде үздіксіз кәсіби дамудың жеке жоспарын дамыту траекториясын таңдайды
	6В10117 «Стоматология»	
	Пәннің ОН	Пәннің ОН-мен байланысты БББ оқыту нәтижелері
	ОН 1	ОН 1. Кең ой-өрісі мен ойлау мәдениеті бар жан-жақты тұлғаны қалыптастыруға ықпал ететін биомедициналық, клиникалық, эпидемиологиялық, әлеуметтік-мінез-құлық ғылымдары саласындағы білім мен дағдыларды көрсету және қолдану.
	ОН 2	ОН 7. Пациенттермен жеке, топтарда және қауымдастықтарда олардың денсаулығын нығайту және сақтау бойынша ағартушылық және профилактикалық жұмыстар жүргізу және медициналық ақпараттық жүйелерді пайдалана отырып, пациенттерді динамикалық бақылау
	ОН 3	ОН 9. Білім мен практикалық дағдылардың деңгейін арттыра отырып, үздіксіз өзін-өзі тәрбиелеу мен дамытуды жүзеге асыру және өз жұмысында мінез-құлықтың жоғары этикалық принциптері мен стандарттарын көрсету.
6	Пән туралы толық ақпарат	
	Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы, алаң .Әл-Фараби 1, № 1 оқу ғимараты, Дене тәрбиесі орталығы	
6.1	Өтетін орны: спорт залы	

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		64-11-2024
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		36 беттің 5-беті

6.2	Сағат саны	Дәрістер	Тәжірибелік сабақ	Зерт.сабақ.	БӨЖ	ОБӨЖ
		-	120	-	-	-
7.	Оқытушылар туралы мәліметтер					
№	ТАЖ	Дәрежесі және лауазымы		Электрондық адресі		
1	Аширбаев Орынбасар Атырханович	Орталық меңгерушісі, аға оқытушы, магистр		ashirbaev12.73@mail.ru		
2	Жумабекова Азиза Эмзебековна	Аға жаттықтырушы - оқытушы		aziza15.10@ mail.ru		
3	Архарбеков Абдрахман Алдебаевич	Жаттықтырушы-оқытушы ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы		abeke65.wrestling@gmail.com		
4	Мергенбаев Дуйсенбай Калдыбекович	Жаттықтырушы-оқытушы ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы		duisenbaev555@ mail.ru		
5	Файзулин Хайриттын Валиевич	Жаттықтырушы-оқытушы ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы		muz_banu_92@ mail.ru		
6	Жузжигитов Алимжан Амангельдиевич	Аға жаттықтырушы - оқытушы		Alimjan11.80 @mail.ru		
7	Дуйсенбиев Гани Базаралиевич	Аға жаттықтырушы - оқытушы, магистр		gani12.74 @mail.ru		
8	Аяпов Едил Сейтбаевич	Аға жаттықтырушы - оқытушы		Edil-2020@ mail.ru		
9	Шораева Нурила Балгабаевна	Аға жаттықтырушы - оқытушы, магистр		Shoraewa @mail.ru		
10	Амал Бағлан Бақытұлы	Жаттықтырушы-оқытушы		Baglan 1209@mail.ru		
11	Дуйсенов Биржан Абилаханович	Жаттықтырушы-оқытушы,		birzanduisenov7@gmail.com		
12	Түгелбаев Дарын Ержигитович	Жаттықтырушы-оқытушы		almas@mail7ru		
8	Тақырыптық жоспар					

Апта	Тақырып реті	Тақырып атауы	Пәннің қысқаша мазмұны	Пән- нің ОН	Сағат саны	Оқыту дың әдістері /технол огияла ры	Бағалау түрлері/ әдістері
3 семестр							
1	1	Білім беру жүйесінде дене шынықтыру оқу пәні ретінде	Білім алушылардың дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін ұйымдастыру. Бақылау талаптары және білім алушылардың міндеттері. Қауіпсіздік ережесі	ОН -3	2	талқылау	кері байланыс
	2	Түзетуші және сауықтыру гимнастикасы	Сауықтыру аэробикасы гимнастикасының құрамалары, оған стильдендірілген жүріс, жүгіру және секіру тәсілдері, жалпы дамыту жаттығулары мен тыныс алу жаттығулары (қыздар) кіреді. Атлетикалық гимнастика кешендері: жергілікті-бағытталған жаттығулар, соның ішінде жаттықтырғыш құралдарда орындалатындары (ұлдар).	ОН-1 ОН-3	2	Жеке және топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
2	3	Жеңіл атлетика сабақтарындағы	Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Гимнастикалық	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

		қауіпсіздік ережелері. Жүру мен жүгіруді 20 м және 20 м қашықтықта үйлестіру.	таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені. Жүру мен жүгіруді (20 м + 20 м) 300 м қашықтықта үйлестіру. Дұрыс дене қалпын (түзу мүсінді) қалыптастыруға арналған жаттығулар. Тыныс алу гимнастикасы.				
	4	30 м жүру мен 30 м жүгіруді үйлестіру	Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені. 30 м жүру мен 30 м жүгіруді үйлестіре отырып 500 м қашықтықты орындау. Созылу бойынша бағалау және критерийлерге арналған жаттығулар. Тыныс алу гимнастикасы.	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
3	5	Кішкентай допты қашықтыққа лақтыру	Затсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені Кішкентай доппен жаттығулар Кішкентай допты қашықтыққа лақтыру Босансуға арналған жаттығулар	ОН -2	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	6	Кішкентай допты	Затсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені	ОН -2	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

		нысанаға лақтыру	Кішкентай доппен жаттығулар Кішкентай допты нысанаға лақтыру Босаңсуға арналған жаттығулар				
4	7	Сауықтыру жүруі	Сауықтыру жүруі Тыныс алу гимнастикасы Отырықшы және жатқан бастапқы күйден орындалатын жаттығулар Созылу жаттығулары	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийле р мен бағалаулар
	8	Сауықтыру жүгіруі	Жүру және тыныс алу гимнастикасымен ауыспалы түрде 4-5 минут сауықтыру жүгіруі Доппен жалпы дамыту жаттығулары кешені Тыныс алу гимнастикасы Қозғалысты ойын	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийле р мен бағалаулар
5	9	30 м жүру мен 30 м жүгіруді үйлестіру	Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені. 30 м жүру мен 30 м жүгіруді үйлестіре отырып 500 м қашықтықты орындау. Созылу бойынша бағалау және критерийлерге арналған жаттығулар. Тыныс алу гимнастикасы.	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийле р мен бағалаулар

	10	Түзетуші және сауықтыру гимнастикасы	Денсаулықты нығайту физикалық терапиясынан (ДФТ) жаттығулар: дәрігер мен ДФТ әдіскерінің ұсыныстарына сәйкес, жеке денсаулық жағдайы мен аурудың сипатын ескере отырып әзірленген жаттығулар кешені.	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
6	11	30 м жүру мен 30 м жүгіруді үйлестіру	Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені. 30 м жүру мен 30 м жүгіруді үйлестіре отырып 500 м қашықтықты орындау. Созылу бойынша бағалау және критерийлерге арналған жаттығулар. Тыныс алу гимнастикасы.	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	12	Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Жүру мен жүгіруді 20 м және 20 м қашықтықта үйлестіру.	Жеңіл атлетика сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені. Жүру мен жүгіруді (20 м + 20 м) 300 м қашықтықта үйлестіру. Дұрыс дене қалпын (түзу мүсінді)	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

			қалыптастыруға арналған жаттығулар. Тыныс алу гимнастикасы.				
7	13	Түзетуші және сауықтыру гимнастикасы	Сауықтыру аэробикасының композициялары: стильдендірілген жүріс, жүгіру және секіру тәсілдерін, жалпы дамытушы және тыныс алу жаттығуларын қамтиды (қыздар). Атлетикалық гимнастика кешендері: жергілікті бағытталған жаттығулар, соның ішінде жаттықтырғыш құралдарда орындалатындар (ұлдар).	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	14	Аралық бақылау- 1	1. Жылдамдатылған жүру қыздар- 1500 м, ұлдар- 2000 м 2. Аяқтарын ашып отырып салмақты допты лақтыру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
8	15	Баскетбол сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Негізгі тұрысы және бұрылыс техникасы.	Баскетбол сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Доппен жалпы дамыту жаттығулары кешені. Негізгі тұрысы және бұрылыс жаттығулары. Қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар. Тыныс алу гимнастикасы.	ОН -3	2	Жеке жұмыс	

	16	Қорғаныс әрекеттері	Затсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені Баскетболдағы қорғаныс әрекеттері Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар Өзін-өзі массаж элементтері	ОН-3	2	топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
9	17	Кішкентай допты қашықтыққа лақтыру.	Затсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары кешені. Кішкентай доппен жаттығулар. Кішкентай допты қашықтыққа лақтыру. Босаңсуға арналған жаттығулар.	ОН -3	2	топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	18	Қабылдауларды үйлестіру, ойыншылардың өзара әрекеттестігі	Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамыту жаттығулары кешені Қабылдауларды үйлестіру, ойыншылардың өзара әрекеттестігі Қозғалысты ойын Тыныс алу гимнастикасы	ОН -2	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
10	19	Оң және сол қолмен себетке лақтыру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Оң және сол қолмен допты себетке лақтыру Текшенің (табаның) жазылуының алдын алу жаттығулары Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -3	2	жеке жұмыс	критерийлері мен бағалаулары

	20	Қозғалыста пас беру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Қозғалыста пас беру Тыныс алу гимнастикасы Босаңсу	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
11	21	Кішкентай допты нысанаға лақтыру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Кішкентай доппен жаттығулар Кішкентай допты нысанаға лақтыру Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН-1 ОН-3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	22	Айып соққылары	Обручпен жалпы дамыту жаттығулары кешені Айып соққылары Икемділікке арналған жаттығулар Тыныс алу гимнастикасы	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
12	23	Шабуыл әрекеттері	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Баскетболдағы шабуыл әрекеттері Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар Өзін-өзі массаж элементтері	ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	24	Допты себетке лақтыру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Оң және сол қолмен допты себетке лақтыру Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
13	25	Оқу ойындары	Доппен орындалатын жаттығулар кешені 3х3 оқу ойындары	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары

		3x3 Доппен кешен Оқу ойындары 3x3 Тыныс алу жаттығулары	Тыныс алу гимнастикасы				бағалаулары
	26	Айып соққылары	Обручпен жалпы дамыту жаттығулары кешені Айып соққылары Икемділікке арналған жаттығулар Тыныс алу гимнастикасы	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
14	27	Түзетуші және сауықтыру гимнастикасы	Сауықтыру аэробикасы гимнастикасының құрамалары: стильдендірілген жүріс, жүгіру және секіру тәсілдерін, жалпы дамыту және тыныс алу жаттығуларын қамтиды (қыздар). Атлетикалық гимнастика кешендері: жергілікті-бағытталған жаттығулар, соның ішінде жаттықтырғыш құрылғыларда орындалатындары (ұлдар)	ОН -2	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	28	Аралық бақылау -2.	1. Теннис добын қалқанға 5 мүмкіндікпен лақтыру	ОН -1	2	жеке жұмыс	критерийлері мен бағалаулары

			2. Өз диагнозына сәйкес түзету жаттығуларын көрсету				
15	29	Түзетуші және сауықтыру гимнастикасы	ДФЖ (дене шынықтыру терапиясы) жаттығулары: жеке денсаулық жағдайы мен аурудың өту ерекшеліктерін ескере отырып, дәрігер мен әдіскердің ұсынымдарына сай әзірленетін жаттығулар кешені.		2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	30	Қорытынды бақылау	1. Өз диагнозын түзетуге арналған жаттығулар кешенін дайындау. 2. Білім алушылар әзірлеген жаттығулар кешенін орындау.	ОН -1	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
4 семестр							
1	31	Салауатты өмір салты негіздері.	денсаулық: негізгі түсінік, мәні, мазмұны, критерий, денсаулық факторлары, салауатты өмір салтының құрылымы	ОН -2	2	пікірталас	кері байланыс (блиц-сауалнама)
	32	Волейбол сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері	Волейбол ойынының ережелері Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Ойыншы тұрысы Карта бойынша жеке тапсырмалар Тыныс алу гимнастикасы	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары

2	33	Алға қарап, тұрыста қосымша адыммен қозғалу	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Табанның жалпаюының алдын алу жаттығулары Босансуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	34	Қозғалу тәсілдерін үйлестіру: жүгіру, тоқтау, бұрылу, жоғарыға секіру	Доппен жалпы дамыту жаттығулары кешені Қозғалу тәсілдерін үйлестіру: жүгіру, тоқтау, бұрылу, жоғарыға секіру Тыныс алу гимнастикасы Өз-өзіне массаж элементтері	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
3	35	Допты жоғарыдан қабылдау және беру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Допты жоғарыдан қабылдау және беру Допты тор арқылы қабылдау және беру Қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар Тыныс алу жаттығулары	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	36	Допты төменнен қабылдау және беру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Допты төменнен қабылдау және беру Допты тор арқылы қабылдау және беру Босансуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	37	Допты төменнен тура беру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Доп беру түрлері Допты төменнен тура беру	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

			Допты жоғары және төменнен қабылдау мен беру Тыныс алу гимнастикасы				
	38	Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын Созылу жаттығулары	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	39	Допты жоғарыдан қабылдау және беру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Допты жоғарыдан қабылдау және беру Допты тор арқылы қабылдау және беру Қол бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар Тыныс алу жаттығулары	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлері мен бағалаулары
	40	Допты төменнен қабылдау және беру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Допты төменнен қабылдау және беру Допты тор арқылы қабылдау және беру Босансуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	41	Допты төменнен тура беру	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Доп беру түрлері Допты төменнен тура беру Допты жоғары және төменнен қабылдау мен беру Тыныс алу гимнастикасы	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

42	Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын Созылу жаттығулары	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
43	Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Жеңілдетілген ережелер бойынша ойын Созылу жаттығулары	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
44	Аралық бақылау -1	Жылдамдықпен жүру 1500 м- қыздар, ұлдар- 2000 м 2. Аяқтарды екі жаққа созып отырып, салмақты допты лақтыру	ОН -1	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
45	Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері. Орында тұрып жасалатын саптық жаттығулар	Гимнастика сабақтарындағы қауіпсіздік ережелері Орында тұрып жасалатын саптық жаттығулар Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар Босансуға арналған жаттығулар	ОН -2	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
46	Ауру түрлері бойынша карточкалармен жеке жұмыс	Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамыту жаттығулары кешені Ауру түрлері бойынша карточкалармен жеке жұмыс Тыныс алу гимнастикасы	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

47	Жалпы дамыту жаттығулары	Жалпы дамыту жаттығулары кешені кұрастыру ережелері Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
48	Салмақты доптармен жаттығулар	Гимнастикалық қабырға жанындағы жалпы дамыту жаттығулары кешені Салмақты доптармен жаттығулар Өзін-өзі массаж жасау элементтері	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
49	Ауру түрлері бойынша карточкалармен жеке жұмыс	Гимнастикалық таяқшамен жалпы дамыту жаттығулары кешені Ауру түрлері бойынша карточкалармен жеке жұмыс Тыныс алу гимнастикасы	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
50	Гимнастикалық орындықтағы тепе-теңдік	Гимнастикалық орындықта жалпы дамыту жаттығулары кешені Гимнастикалық орындықта жүру Қосымша тапсырмалармен гимнастикалық орындықта жүру Созылу жаттығулары	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
51	Коррекциялық гимнастика	Коррекциялық гимнастиканың ерекшеліктері	ОН -2	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

			Коррекциялық гимнастика Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар				
	52	Тыныс алу гимнастикасы	Тыныс алу гимнастикасының адам организміне әсері, тыныс алу түрлері. Тыныс алу гимнастикасы Аяқ бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	53	Карточкалар бойынша жеке тапсырмалар	Құрсақшамен жалпы дамыту жаттығулары кешені Карточкалар бойынша жеке тапсырмалар Қозғалысты ойын	ОН -2	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	54	Тыныс алу гимнастикасы	Тыныс алу гимнастикасының адам организміне әсері, тыныс алу түрлері. Тыныс алу гимнастикасы Аяқ бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
	55	Тыныс алу гимнастикасы	Тыныс алу гимнастикасының адам организміне әсері, тыныс алу түрлері.	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар

			Тыныс алу гимнастикасы Аяқ бұлшықеттерін нығайтуға арналған жаттығулар Босаңсуға арналған жаттығулар				
56	Жалпы дамыту жаттығулары	Жалпы дамыту жаттығулары кешенін құрастыру ережелері Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар	
57	Жалпы дамыту жаттығулары	Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар	
58	Аралық бақылау -2	1. 5 мүмкіндіктен теннис допты қалқанға лақтыру 2. Өз диагнозын түзетуге арналған жаттығуларды көрсету	ОН -1	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар	
59	Жалпы дамыту жаттығулары	Жалпы дамыту жаттығулары кешенін құрастыру ережелері Затсыз жалпы дамыту жаттығулары кешені Бұлшықет белдеуін нығайтуға арналған жаттығулар Босаңсуға арналған жаттығулар	ОН -1 ОН -3	2	жеке, топтық жұмыс	критерийлер мен бағалаулар	

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
Дене тәрбиесі орталығы		64-11-2024
Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)		36 беттің 21-беті

60	Қорытынды бақылау	1. Өз диагнозын түзетуге арналған жаттығулар кешенін дайындау. 2. Білім алушылар дайындаған жаттығулар кешенін орындау.	ОН-1	2	жеке жұмыс	критерийлер мен бағалаулар
Барлығы 120 сағат						
9.	Оқыту әдістері және бақылау түрлері					
9.1	Дәріс	-				
9.2	Тәжірибелік сабақ	Жеке, топтық, лектік, рөлдік ойындар				
9.3	БӨЖ/ОБӨЖ	-				
9.4	Аралық бақылау	Спорт түрлері бойынша нормативтерді тапсыру				
9.5	Қорытынды бақылау	«Президенттік тесттерді» тапсыру				
10	Бағалау критерийлері					
10.1	Пәннің оқыту нәтижелерін бағалау критерийлері					
№ ОН	Оқыту нәтижелері	Қанағатанарлықсыз	Қанағаттанарлық	Жақсы	Өте жақсы	
ОН 1	Денсаулық сақтау және нығайту тәжірибелік дағдыларын пайдаланады, дене қасиеттерін дамыту және жетілдіру, дене шынықтыру және спорт сабақтарын да қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтайды	Талапқа сай көптеген жаттығуларды орындамайды. Сабаққа дене дайындығы жоқ, жаттығуларды орындамайды.	Белгілі бір жаттығуларды орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды қолдануға дұрыс қарайды	Белгілі бір дене жаттығуларын дұрыс орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды қолдануға дұрыс қарайды. Жаттығуларды дербес орындайды	Белгілі бір дене жаттығуларын дұрыс орындайды. Сабаққа қажетті әрекеттерді дербес орындайды. Тәжірибелік дағдылар мен жаттығуларды қолдануға дұрыс қарайды. Жаттығуларды өз бетінше орындайды.	

ОН 2	Физиологиялық жағдайдың, дене және функционалдық дайындықтың деңгейін бақылайды және бағалайды.	Денсаулықты сақтайтын әдістерді білмейді, дене жаттығуларының алдында денені қыздырмайды.	Денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау әдісін қолданбайды, дене қасиеттерді дамытады.	Өз бетінше денені қыздыруды орындайды, денсаулық сақтау әдісін қолданады, дене қасиеттерді дамытады (ептілік, икемділік)	Өз бетінше денені қыздыруды дұрыс орындайды, денсаулық сақтау әдісін, дене қасиеттерін дамытады (ептілік, икемділік, шыдамдылық, қозғалысты үйлестіру)
ОН 3	Дене күш жаттығуларды игеру барысында әдістемелік тәсілдерді қолданады	Сабаққа кешігіп келеді. Спорттық киімі болмайды.	Сабаққа кешігіп келеді. Талапқа сай спорттық киімі болмайды.	Сабаққа кешігіп келеді. Талапқа сай спорттық киіммен келеді. Тәртіпті сақтайды, қауіпсіздік ережелерін бұзбайды.	Сабаққа уақытында келеді. Талапқа сай спорттық киіммен келеді. Жаттықтырушы оқытушының барлық талаптарын дұрыс орындайды, тәртіпті сақтайды, қауіпсіздік ережелерін бұзбайды.

10.2 Бағалау әдістері және критерийлері

Арнайы бөлім білім алушыларына тәжірибелік сабаққа арналған чек парағы

Рөлдік ойындар	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Ойын ережесін, құрастырылған сценарийді, үлестірмелі рөлдерді біледі. Ауысу, зейінін басқарудың белсенді қабілеті. Қауіпсіздік шараларын біледі, қозғалыс режимін біледі, арнайы дайындық жаттығуларын, дене жаттығуларының барлық дербес түрлерін біледі, жарыс тактикасының негіздерін
----------------	----------------------------------	--

	A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	біледі. Студенттің өз білімдері мен дағдыларын ойын жағдаяттарында қолдану, стратегиялық ойлауын көрсету және шешім қабылдау қабілетін бағалайды. 10 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді. 9 дайындық жеңіл атлетика жаттығуларын біледі және жүргізеді
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	8 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді. 7 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді 6 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді 5 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %	4 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді 3 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді 2 арнайы дайындық жаттығуларын біледі және жүргізеді 1 арнайы дайындық жаттығуын біледі және жүргізеді
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Командалық ойын	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Ойын ережелерін білу, тамаша техника, тамаша командалық жұмыс, жоғары дене дайындығы, идеалды спорт шеберлігі. Жақсы командалық жұмыс. Дене шынықтыру талаптарын сәтті орындайды, қимыл-қозғалыс әрекетінің техникасы мен

	А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	тактикасының игерілуін бағалау үшін бағалау критерийлерін пайдаланады. Волейболмен айналысатындардың төзімділігінің, жылдамдығының және икемділігінің даму деңгейін анықтауға арналған бақылау жаттығуларын жүргізу әдістемесін жетік меңгерген, волейбол ойынының техникасы мен тактикасын меңгеруге бағытталған арнайы дайындық жаттығуларының орындалуын бағалайды. Тапсырмаларды сәтті орындайды Тапсырмаларды 1 шағын қатемен сәтті орындайды
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %	Тапсырмаларды сәтті орындайды, 2 кішігірім қателермен Тапсырмаларды сәтті орындайды, 3 кішігірім қателермен Тапсырмаларды сәтті орындайды, 4 кішігірім қателермен Тапсырмаларды сәтті орындайды, 5 кішігірім қателермен
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	Тапсырмаларды сәтті орындайды, 6 кішігірім қателермен Тапсырмаларды сәтті орындайды, 7 кішігірім қателермен Тапсырмаларды сәтті орындайды, 8 кішігірім қателермен Тапсырмаларды сәтті орындайды, 9 кішігірім қателермен
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Жеке жұмыс	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Ойын ережелерін білу, тамаша техника, жоғары дене дайындығы, идеалды спорт шеберлігі. Оқу орнын өз бетінше ұйымдастырады, құралдар мен құрал-

A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %		жабдықтарды таңдайды және оларды нақты жағдайларда қолданады. Қозғалыстар немесе жекелеген элементтер дұрыс, барлық талаптарды сақтай отырып, қатесіз, еркін, анық, сенімді, үйлесімді, тамаша қалыпта орындалады. Қозғалысты түсінеді, қалай орындалатынын түсіндіре алады, стандартты емес жағдайларда көрсете алады. Басқа білім алушылардың қателерін анықтап, түзете алады, білім стандартын сенімді орындайды.
«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді	Оқу орнын негізінен өз бетінше, болмашы ғана көмекпен ұйымдастырады, ресурстарды таңдауда болмашы қателіктер жібереді, қызмет барысын бақылайды және нәтижелерді қорытындылайды. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 1-ден көп емес қате жіберді. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 2-ден көп емес қате жіберді. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 3-тен көп емес қате жіберді. Бірдей жұмыс істейді, бірақ 4-тен көп емес қате жіберді.
«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 %	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді	Өзіндік жұмыс түрлерінің жартысынан көбі жаттықтырушы-мұғалімнің көмегімен орындалады немесе бір тармақ орындалмайды. Қозғалтқыш әрекеті дұрыс орындалды. Логикалық жүйелілік жоқ, материалды білуде олқылықтар бар, дұрыс дәлелдеу және білімді практикада пайдалана білу жоқ. Бір 1 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді Бір 2 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді Бір 3 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді

Топтық жұмыс, шағын топпен жұмыс	Д- (1,0) 50-54 %	Бір 4 өрескел қателік жіберді, өзін шектелген, сенімсіз сезінеді
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	Қозғалтқыш әрекеті дұрыс (көрсетілген тәртіпте), дәл тиісті қарқынмен, оңай және анық орындалады Арнайы дене шынықтыру дайындығынан негізгі дағдылар мен дағдылардың жоғары деңгейін көрсете отырып, тапсырмалар стресссіз, сенімді түрде орындалады.
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	Қозғалтқыш әрекеті дұрыс орындалады, бірақ оңай және жеткілікті анық емес, қозғалыстардың кейбір қаттылығы байқалады. Тапсырмалар біршама шиеленіспен орындалады, бала материалды пайдалануда жеткілікті сенімді емес, арнайы дене жаттығуларында негізгі дағдылар мен дағдыларды меңгеру деңгейін көрсетеді. Негізгі фазада 1 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін Негізгі кезеңде 2 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін Негізгі фазада 3 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін Негізгі фазада 4 шағын қате немесе дайындық және қорытынды бөлімдерде екі үлкен қатеге дейін
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді	Тапсырма жеткілікті дәрежеде орындалмады, үлкен күйзеліспен, болмашы қателер жіберілді, арнайы дене шынықтыру жаттығуларындағы негізгі

	C (2,0) 65-69 % C-(1,67) 60-64 % D+(1,33) 55-59 % D- (1,0) 50-54 %	дағдылар мен дағдыларды меңгерудің төмен деңгейін көрсетеді. Техниканың негізгі фазасындағы 1 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалтқыш әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады. Техниканың негізгі фазасындағы 2 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалыс әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады. Техниканың негізгі фазасындағы 3 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалыс әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады. Техниканың негізгі фазасындағы 4 өрескел қателік және қалған фазалардағы бірнеше елеулі бұрмаланулар, қозғалыс әрекеті техниканың өрескел бұзылуымен немесе көптеген ұсақ қателермен орындалады.
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды. Дәлелді себепсіз сабаққа қатыспайды
Аралық бақылау	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді A (4,0) 95-100 % A- (3,67) 90-94 %	1. Жылдам жүріс Қыздар – 1500 м- 12,30 13,00 Ұлдар – 2000 м- 14,30 15,00 2. Аяқты екі жаққа созып отырып, салмақты допты лақтыру Қыздар – 1 кг- 5,30 м 5,00 м Ұлдар – 2 кг- 5,30 м 5,00 м
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді B+(3,33) 85-89 % B(3,0) 80-84 % B-(2,67) 75-79 % C+(2,33) 70-74 %	1. Жылдам жүріс Қыздар – 1500 м- 13,30 15,00 Ұлдар – 2000 м- 15,30 17,00 2. Аяқты екі жаққа созып отырып, салмақты допты лақтыру Қыздар – 1 кг- 4,70 м -4,00 м Ұлдар – 2 кг- 4,70 м -4,00 м

	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	1. Жылдам жүріс Қыздар – 1500 м- 15,30 - 17,00 Ұлдар – 2000 м- 17,30 - 19,30 2. Аяқты екі жаққа созып отырып, салмақты допты лақтыру Қыздар – 1 кг- 3,70 м -3,00 м Ұлдар – 2 кг- 3,70 м -3,00 м	
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Білім алушы сабақта белсене қатысқан жоқ, тапсырмаларды орындамайды	
Қорытынды бақылау	«Өте жақсы» ұпайға сәйкес келеді А (4,0) 95-100 % А- (3,67) 90-94 %	Өз диагнозын түзетуге арналған жаттығулар кешенін дайындап, орындады 10 жаттығу кешенін орындады 9 жаттығу кешенін орындады	
	«Жақсы» ұпайға сәйкес келеді В+(3,33) 85-89 % В(3,0) 80-84 % В-(2,67) 75-79 % С+(2,33) 70-74 %	8 жаттығу кешенін орындады 7 жаттығу кешенін орындады 6 жаттығу кешенін орындады 5 жаттығу кешенін орындады	
	«Қанағаттанарлық» ұпайға сәйкес келеді С (2,0) 65-69 % С-(1,67) 60-64 % Д+(1,33) 55-59 % Д- (1,0) 50-54 %	8 жаттығу кешенін орындады 7 жаттығу кешенін орындады 6 жаттығу кешенін орындады 5 жаттығу кешенін орындады	
	«Қанағаттанарлықсыз» ұпайға сәйкес келеді FX (0,5) 25-49 % F (0) 0-24 %	Тапсырманы орындамады	
Білімді бағалаудың көпбалдық жүйесі			
Әріптік жүйе бойынша бағалау	Баллдардың сандық баламасы	Пайыздық мазмұны	Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау
А	4,0	95-100	Өте жақсы
А -	3,67	90-94	
В +	3,33	85-89	Жақсы
В	3,0	80-84	
В -	2,67	75-79	
С +	2,33	70-74	

C	2,0	65-69	Қанағаттанарлық
C -	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D-	1,0	50-54	
FX	0,5	25-49	Қанағаттанарлықсыз
F	0	0-24	

11 Оқу ресурстары

Электрондық ресурстар, оның ішінде, бірақ олармен шектелмей: дерекқорлар, анимациялар, симуляторлар, кәсіби блогтар, веб-сайттар, басқада электрондық анықтамалық материалдар	Электронная библиотека ЮКМА - https://e-lib.skma.edu.kz/genres Республиканская межвузовская электронная библиотека (РМЭБ) – http://rmebrk.kz/ Цифровая библиотека «Aknurpress» - https://www.aknurpress.kz/ Электронная библиотека «Эпиграф» - http://www.elib.kz/ Эпиграф - портал мультимедийных учебников https://mbook.kz/ru/index/ ЭБС IPR SMART https://www.iprbookshop.ru/auth информационно-правовая система «Зан» - https://zan.kz/ru Medline Ultimate EBSCO eBook Medical Collection EBSCO Scopus - https://www.scopus.com/
Электрондық оқулықтар	Аяпов Е. С. Волейбол [Электронный ресурс]:оқу-әдістемелік құрал / Е. С. Аяпов, Ә. А. Жүзжігітов. - Электрон. текстовые дан. (406 КБ). - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет Емдік дене шынықтырудың негіздері Әбдірақов Б.Қ., 2019 https://aknurpress.kz/reader/web/2152 Қыдырмолдина А. Ш.Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері: Оқулық. – Алматы, 2014. – 528 бет. https://aknurpress.kz/reader/web/2785 Тайжанов С., Қарақов А.Дене тәрбиесі 3-кітап. (Орта және жоғары сынып оқушыларының дене тәрбиесі) Оқулық Алматы, Эверо, 2020. - 400 бет https://elib.kz/ru/search/read_book/415/ Тайжанов С., Қарақов А.Дене тәрбиесі. 4-кітап (Жоғары оқу орындарына арналған оқулық) Оқулық. Алматы: Эверо, 2020. - 368 бет. https://elib.kz/ru/search/read_book/416/

Бөлешев М.Ә. Дене тәрбиесі мен спорт медицинасы: оқу құралы/
Алматы: «Эверо»баспасы, 2020 – 144 б.
https://elib.kz/ru/search/read_book/672/

Тихонов, А. М. Физическая культура. Системно-деятельностный
подход в преподавании : направление подготовки: URL:
<https://www.iprbookshop.ru/32106>

Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и
решения : материалы III Международной научно-практической
конференции «Физическая культура и спорт в современном мире.
Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В.
А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. URL:
<https://www.iprbookshop.ru/51800.html>

Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы
теории физической культуры : учебное пособие для студентов-
бакалавров и магистров высших учебных заведений по
направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая
культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.
Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. URL:
<https://www.iprbookshop.ru/52019>.

Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта :
учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск :
Сибирский государственный университет физической культуры и
спорта, 2002. — 91 с. <https://www.iprbookshop.ru/64960>.

Костихина, Н. М. Акмеологические аспекты профессионально-
педагогической деятельности специалиста по физической
культуре и спорту : учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Р.
Кривошеева, О. М. Чусовитина. — Омск : Сибирский
государственный университет физической культуры и спорта,
2010. — 276 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/64967>.

Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях.
Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с
нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими
расстройствами психологического развития : учебное пособие /
составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный

	университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. URL: https://www.iprbookshop.ru/95632. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.2. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с поражением опорно-двигательного аппарата, детей со сложными нарушениями, лиц пожилого возраста : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 244 с.: https://www.iprbookshop.ru/121238.html Timothy Chandler et al. Sport and Physical Education: The Key Concepts. / Timothy Chandler, Mike Cronin, Wray Vamplew. - Second edition - USA: Routledge, 2007 // https://rmebrk.kz/book/1186126 Jeroen Koekoek et al. Game-Based Pedagogy in Physical Education and Sports: Designing Rich Learning Environments. / Jeroen Koekoek, Ivo Dokman, Wytse Walinga. - NY: Routledge, 2023. https://rmebrk.kz/book/1186180
Зертханалық физикалық ресурстар	Тренажер, гимнастика залдары, үстел теннисі залы
Арнайы бағдарламалар	-
Журналдар (электрондық журналдар)	-
Әдебиет	Негізгі Әбдірақов, Б. Қ. Емдік дене шынықтырудың негіздері : оқу құралы / Б. Қ. Әбдірақов. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 110 б Сабиrowa, Р. Ш. Дене мәдениеті және спорт психологиясы : оқу құралы. - 3-ші бас. - Қарағанды : АҚНҰР, 2019. - 118 б. Елифанов, В. А. Емдік денешынықтыру : оқу құралы / В. А. Елифанов ; қаз. тіл. ауд. К. Ш. Бектұрова. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2016. - 608 б Төтенай Б. Ө. Дене тәрбиесі : оқулық . - 2-бас. - Астана : Фолиант, 2012.

Бекнурманов Н. С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы оқу құралы. - Алматы : Эверо, 2014. - 112 бет

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие. Рекомендовано ГОУ ВПО "Московская мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. – 568с

Құланова Қ. Қ. Спорттық ойындар : оқу құралы / Қ. Қ. Құланова, Ұ. С. Маршыбаева, А. К. Уалиева. - Алматы : TechSmith, 2024.

Туленова Х. Б. Гимнастика и методика преподавания : учебное пособие / Х. Б. Туленова. - Алматы : TechSmith, 2024. - 165 с

Төтенай , Б. Ө. Дене тәрбиесі : оқулық / Б. Ө. Төтенай . - 2-бас. - Астана : Фолиант, 2012. - 160 бет

Тайжанов, С. Дене тәрбиесі. 4-кітап : оқулық / С. Тайжанов, А. Қарақов. - Алматы : Эверо, 2010. - 366 бет.

Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / Т. А. Ботагариев [и др.]. - Алматы : ЭСПИ, 2021. – 256

Қосымша

Аяпов Е. С. Волейбол оқу-әдістемелік құрал - Шымкент : Б. ж., 2014. - 51 бет

Тайжанов С. Жеңіл атлетика : әдістемелік құрал. - Алматы : Эверо, 2012.

Тайжанов С. Спорт ойындары әдістемелік-оқу құралы . - Алматы : Эверо, 2012.

Тайжанов С. Салауатты өмір салтының негіздері : әдістемелік құрал /. - Алматы : Эверо, 2016. - 160 бет

Құланова Қ. Қ. Жалпы және арнайы дене дайындығы : оқу-әдістемелік құрал. - Алматы : TechSmith, 2024. - 132 б.

Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. - М : Издательский центр " Академия ", 2004. - 400 с.

Abdillayev A.K. Methodology of teaching subjects in the specialty "Physical education and sports" : manual / A. K. Abdillayev, Zn. K. Onalbek. - Karagandy : Medet Group , 2024. - 101

Марчибаева, У.С. Физическая культура. Методический курс: учебно- методическое пособие. – Алматы : ЭСПИ, 2021. – 104 с

12 Пәннің саясаты

Спорттық киім- спорттық ақ футболка және қара шалбар. Өзімен бірге ауысымды спорттық аяқ киім болуы тиіс.
Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдау және орындау.
Спорттық құралдарға ұқыпты қарау, жаттықтырушы-оқытушының рұқсатымен ғана алу.
Сабаққа шаш жайылған күйінде жіберілмейді. Тырнақтар қысқа болуы тиіс.
Жаттықтырушы-оқытушының рұқсатынсыз жаттығуларды орындамау, спорттық құралдарды өз бетінше алмау.
Басқа да білім алушыларға сыйластық таныту, тәртіпті бұзбау.
Орындықтарға аяқ киіммен шықпау, қоқысты қоқыс жәшігіне тастау.. Әшекей бұйымдар мен бағалы заттарды жаттықтырушы-оқытушыға беру керек.
Сабақта ұялы телефондарды пайдалануға тыйым салынады.
Өзін нашар сезінген жағдайда жаттықтырушы-оқытушыға алдын ала хабарлау.
Сағыз шайнауға, тамақ ішуге, жаттықтырушы-оқытушының рұқсатынсыз сабақ орнын тастап кетпеуге.
Спорттық құралдарға ұқыпты қарау, жаттықтырушы-оқытушының рұқсатымен ғана алу.

13. Академияның моральдық және этикалық құндылықтарына негізделген академиялық саясат

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ АР-НАМЫС КОДЕКСІ
<https://translate.google.com/website?sl=kk&tl=ru&ajax=1&prev=search&u=http://base.ukgfa.kz/wp-content/uploads/2021/05>
1.БІЛІМ АЛУШЫ Қазақстан Республикасының лайықты азаматы, таңдаған мамандығының кәсіби маман болуға, шығармашылық тұлғаның ең жақсы қасиеттерін дамытуға ұмтылады.
2.Білім алушы үлкендерге құрметпен қарайды, айналасындағыларға дөрекілік танытпайды және әлеуметтік қорғалмаған адамдарға жанашырлық танытады және мүмкіндігіне қарай оларға қамқорлық жасайды.

3. Білім алушы әдептіліктің, мәдениеттің және моральдың үлгісі, азғындық көріністеріне төзбейді және жыныстық, ұлттық немесе діни белгілері бойынша кемсітушілік көріністеріне жол бермейді.
4. Білім алушы салауатты өмір салтын ұстанады және зиянды әдеттерден толығымен бас тартады.
5. Білім алушы шығармашылық белсенділікті (ғылыми білім беру спорттық көркемдік және тағы басқа) дамытуға, ЖОО ның корпоративтік мәдениетімен имиджін арттыруға бағытталған қажетті және пайдалы қызметті таниды. Қабырғадан тыс білім алушы өзінің жоғары мектептің өкілі екенін әрдайым есте сақтайды және оны абыройы мен қадір қасиетін түсірмеу үшін барлық күш жігерін жұмсайды.
6. Білім алушы ЖОО дәстүрлерін құрметтейді, оның мүлкін сақтайды, жатақханадағы тазалық пен тәртіпті қадағалайды.
7. Білім алушы академиялық жауапсыздықтың аталған барлық түрлерін Қазақстанның болашақ экономикалық, саяси және басқару элитасына лайықты сапалы және бәсекеге қабілетті білім алумен үйлесімсіз деп қарастырылады.

14. Келісу, бекіту және қайта қарау

Кітапхана- ақпараттық орталығымен келісілген күні	Хаттама № 7 25.06.25	ҚАО басшысы Дарбишева Р.И.	
ББ АҚ мақұлданған күні	Хаттама № 7 27.07.2025	ЖББ АҚ төрағасы Нұржанбаева Ж.О.	
Орталықта бекітілген күні	Хаттама № 1 27.08.25	Орталық менгерушісі Аширбаев О.А.	

Дене тәрбиесі орталығы

64-11-2024

Дене шынықтыру пәнінің жұмыс оқу бағдарламасы (Силлабус)

36 беттің 36-беті